

**STRES DENGAN KUALITAS TIDUR DI UPTD MEULIGOE JROH NAGUNA
BANDA ACEH*****Stress and Sleep Quality in Elders at UPTD Meuligo Jroh Naguna Banda Aceh.*****Khairani**¹Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh.¹*Mental Health and Community Health Nursing Department, School of Nursing, Faculty of Medicine,
Syiah Kuala University, Banda Aceh.
Email: Khairani_ppk07@yahoo.com***ABSTRAK**

Gaya seseorang mengatasi stres dapat mempengaruhi seberapa baik orang tersebut tidur ketika berada di bawah banyak tekanan. Seseorang yang berfokus pada emosi dan mengeluh cemas mengalami banyak masalah tentang kecukupan tidur. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur lansia di UPTD Panti Sosial Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh Tahun 2010. Metode penelitian ini adalah korelatif, yaitu untuk melihat hubungan stres dengan kualitas tidur lansia. Data diambil pada tanggal 10 sampai dengan tanggal 18 Juni tahun 2010. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara terpimpin menggunakan kuesioner dalam bentuk skala likert yang terdiri dari 35 item pernyataan sebagai panduannya. Hasil pengolahan data diketahui sebagian besar lansia mengalami stres tinggi (55,1%) dan kualitas tidur lansia kurang baik sebanyak (55,1%). Hasil uji korelasi menunjukkan ada hubungan yang signifikan (p value = 0,003) antara stres dengan kualitas tidur lansia di UPTD Panti Sosial Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh tahun 2010.

Kata kunci: fraktur, mobilisasi, *self care deficit* Orem

ABSTRACT

Somebody's style in dealing with stress can influence how good that person sleep when they are under pressure. Someone who focuses on the emotion and complaints for their worry, faces a lot of problems about their sleep adequacy. This research was done to determine the relationship between stress and sleep quality of elderly in UPTD Nursing Home Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh in 2010. The method of this research is correlation, which is examine the relationship between stress and sleep quality of elderly. The data was collected on June 10th - 18th 2010. Data collection was done by leading interview using 35 items questionnaire in Likert scale as the guidance. From the result of data collection, it was revealed that most of elderly had high level of stress (55.1%) and the sleep quality was moderate (55.1%). The result of correlation test shows that there is a significant relationship (p value = 0.003) between stress and sleep quality of elderly in UPTD Nursing Home Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh in 2010.

Keywords: fracture, mobilisation, *self care devicit* Orem.

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup dan populasi lanjut usia (lansia) merupakan salah satu masalah penting dunia pada abad ke-21 ini, baik di negara maju atau di negara berkembang (Reimer, 2002). Keadaan ini dapat berdampak pada status kesehatan lansia yang mengalami berbagai penurunan fungsi fisik, psikologis dan fungsi sosial akibat proses degeneratif termasuk berdampak pada penurunan kemampuan adaptasi stres dan penurunan kualitas tidur. Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan. Masalah keperawatan yang menonjol pada kelompok

tersebut adalah meningkatkan disabilitas fungsional fisik. Disabilitas fungsional pada lansia merupakan respon tubuh sejalan dengan bertambahnya umur seseorang dan proses kemunduran yang diikuti dengan munculnya gangguan fisiologis, penurunan fungsi kognitif, gangguan efektif, dan gangguan psikososial (Palestine, 2004).

Perasaan lansia tentang kesadaran akan kematian (*sense of awareness of mortality*), perubahan status ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan atau pensiun (*economic deprivation*), bertambahnya biaya pengobatan penyakit kronis dan ketidakmampuan fisik³, dapat menyebabkan seseorang lansia menjadi tegang atau

seringkali mengarah pada frustrasi, stress, dan bahkan sering sulit untuk tertidur atau sering terbangun selama siklus tidur. Stres dapat menjadi salah satu penyebab utama insomnia pada pasien lansia (Nicol, 1997).

Yayasan *Canadian National Sleep Foundation* memperkirakan bahwa 35% atau lebih dari orang berusia 65 tahun dan lebih tua mengalami gerakan kaki periodik pada saat tidur. Selain itu diperkirakan bahwa 4% lansia laki-laki dan 2% lansia wanita di atas usia 50 tahun telah mengalami *apnea* tidur selain mengalami berlebihan kantuk di siang hari.

Banyak variabel telah diteliti sebagai penyebab yang signifikan terhadap peningkatan kerentanan dari gangguan tidur-bangun saat penuaan yaitu mencakup *menopause* dan stres (Julie, *et. al*, 2005).

Sekelompok peneliti dari *National Sleep Foundation* di Yale University, menemukan juga bahwa gaya mengatasi stres dapat mempengaruhi seberapa baik orang tersebut tidur ketika berada di bawah banyak tekanan. Mereka melihat sekelompok orang yang berfokus pada emosi dan mengeluh cemas mengalami banyak masalah tentang kecukupan tidur.

Tetapi berbeda dengan sekelompok orang lagi yang hanya berfokus pada tugas-tugas yang dihadapi dan berusaha untuk menghindari memikirkan emosi dan kecemasan mereka memiliki lebih sedikit masalah tidur (Pinkowish, 2009)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur lansia di Unit Pelaksana Tehnis Dinas (UPTD) Panti Sosial Jroh Naguna Banda Aceh Tahun 2010.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *korelatif*, yaitu melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel atau lebih (kuantitatif). Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur lansia di Unit Pelaksana Tehnis Dinas (UPTD) Panti Sosial Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh Tahun 2010.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
1.	Umur		
	Usia Lanjut (60-70 tahun)	27	55,1
	Usia Lanjut Tua (71-90 tahun)	22	44,9
	Usia Sangat Tua (> 90 tahun)	0	0
2.	Jenis kelamin		
	Pria	20	40,8
	Wanita	29	59,2
3.	Pendidikan		
	SD sederajat	26	53,0
	SLTP sederajat	15	30,5
	SLTA sederajat	4	8,2
	Diploma & sarjana	4	8,2
4.	Status perkawinan		
	Duda	38	77,5
	Janda	11	22,5
5.	Pekerjaan Terakhir		
	Wiraswasta/IRT	38	91,8
	Pensiunan Perusahaan Swasta	1	2,1
	Pensiunan PNS/TNI/Polri	3	6,1
		49	100

Sumber : Data Primer tahun 2010

Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di UPTD Panti Sosial Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 orang lansia.

Dari Tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden adalah umur 60-70 tahun (55,1%), perempuan (59,2%), berpendidikan SD (53%), berstatus duda/janda (77,5%) dan pekerjaan terakhir adalah wiraswasta/IRT (91,8%).

Stres lansia

Hasil analisis pada Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai distribusi stres lansia hampir seluruh responden (55,1%) mengalami stress yang tinggi. Namun terdapat sebahagian kecil (44,9%) responden yang mengalami stress yang rendah.

Stres fisik

Hasil analisis pada Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai distribusi stres lansia hampir seluruh responden (53,1%) mengalami stress yang tinggi. Namun terdapat sebahagian kecil (46,9%) responden yang mengalami stress yang rendah.

Stres fisiologis

Hasil analisis pada Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai distribusi stres lansia hampir seluruh responden (53,1%) mengalami stress yang rendah. Namun terdapat sebahagian kecil (46,9%) responden yang mengalami stress yang tinggi.

Stres psikologis

Hasil analisis pada Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai distribusi stres lansia hampir seluruh responden (57,1%) mengalami stress yang tinggi. Namun terdapat sebahagian kecil (42,9%) responden yang mengalami stress yang rendah.

Kualitas tidur

Hasil analisis pada Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai distribusi stres lansia hampir seluruh responden (55,1%) mengalami kualitas tidur kurang baik. Namun terdapat sebahagian kecil (44,9%) responden yang mengalami kualitas tidur yang baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Meuligoe Jroeh Naguna Banda Aceh

No	Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
1.	Stres Lansia		
	Tinggi	27	55,1
	Rendah	22	44,9
2.	Stres Fisik		
	Tinggi	26	53,1
	Rendah	23	46,3
3.	Stres Fisiologis		
	Tinggi	23	46,9
	Rendah	26	53,1
4.	Stres Psikologis		
	Tinggi	27	57,1
	Rendah	22	42,9
5.	Kualitas Tidur		
	Baik	22	44,9
	Kurang Baik	27	55,1

Sumber: Data Primer tahun 2010

PEMBAHASAN

Hubungan stres fisik dengan kualitas tidur lansia

Secara alamiah, proses menjadi tua mengakibatkan kemunduran kemampuan fisik dan mental (Depkes, 2007). Lansia yang mengalami stres ada kecenderungan mengganggu kualitas tidur lansia. Gangguan tidur sering kali pada usia lanjut, sekitar 50% dibandingkan 26% pada orang dewasa muda di masyarakat. Prevalensi insomnia pada lansia > 65 tahun berkisar 12-40%, tingkat prevalensi insomnia terjadi lebih meningkat bila terdapat bila terdapat problem medis dan psikiatri (Montgomery, 2008). Sebagian besar (57%) lansia yang tinggal di PTD Panti Sosial Meuligoe Jroeh Naguna berumur 60-70 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres fisik dengan kualitas tidur lansia di UPTD Panti Sosial Meuligoe Jroeh Naguna dengan *p value* (0,005). Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa suhu kamar sangat dingin apabila malam hari didukung penerangan lampu kurang nyaman sehingga mengganggu kualitas tidur lansia. sebagian kecil lansia menjawab tentang stres fisik didukung dengan terjadinya suasana yang bising di lingkungan panti.

Hubungan stres fisiologis dengan kualitas tidur lansia

Hasil uji korelasi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres fisiologis dengan kualitas tidur lansia di panti dengan nilai *p value* (0,021). Berdasarkan jawaban responden menunjukkan hasil bahwa kebanyakan lansia menyatakan dirinya merasa nyeri sendi, lemah, sakit kepala. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas tidur lansia. Beberapa penyebab yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada lansia termasuk nyeri kronik yang disebabkan oleh penyakit arthritis, penyakit jantung kongestif, gangguan neurologis, penggunaan alkohol, kafein dan obat-obatan (Perlis M L *et. al.*, 2005)

Hubungan stres psikologis dengan kualitas tidur lansia

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres psikologis dengan kualitas tidur

lansia dengan *p value* (0,001). Berdasarkan hasil wawancara dengan lansia menunjukkan bahwa lansia merasa kehilangan pendapatan, kehilangan orang yang berarti dan cemas akan sisi hidupnya. Hal ini akan mempengaruhi kemampuan adaptasi stres psikologis lansia dan mempengaruhi kenyamanan tidur lansia. Gaya seseorang mengatasi stres dapat mempengaruhi seberapa baik orang tersebut tidur ketika berada di bawah banyak tekanan. Seseorang yang berfokus pada emosi dan mengeluh cemas mengalami banyak masalah tentang kecukupan tidur (Pinkowish, 2009)

Hubungan stres dengan kualitas tidur lansia

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur lansia dengan *p value* (0,003). Kualitas tidur lansia dapat dipengaruhi oleh proses penyakit yang diderita lansia. Masalah yang dirasakan oleh lansia bukan sekedar kelemahan secara fisik saja. Tetapi seluruh aspek kehidupannya yang meliputi aspek bio-psiko-sosial spiritual. Masalah lansia ini bukan hanya menjadi tanggung jawab keluarga yang mempunyai anggota keluarga dengan lansia tetapi merupakan tanggung jawab kita bersama. Begitu kompleksnya masalah yang dihadapi oleh lansia, maka dalam menangani masalah lansia ini juga membutuhkan penanganan secara multi dimensi, dan memerlukan kerja sama lintas program maupun lintas sektoral (Ismar, 2008).

KEPUSTAKAAN

- Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Depkes. (2007). Menyongsong lanjut usia tetap sehat dan berguna, Puskom. Diperoleh pada tanggal 14 Desember 2009, dari: depkes@gmail.com or puskom.publik@yahoo.co.id
- Ismar. (2008). Mekanisme dasar proses aging. Diperoleh pada tanggal 14 Mei 2009, dari: Medical Surgical Nursing Center.htm

- Julie. et al. (2005). *Sleep and aging*. Canada, Montreal: Department Of Psychology, Canada, Montreal, QC, University of Montreal.
- Montgomery, P., & Lily, J. (2008). Insomnia in elderly. *BMJ Clin Evid*, 01, 2302.
- Nicol, R. (1997). *Tidur nyenyak tanpa obat*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Reimer, M. (2002). *Sleep and sensory disorder*. in Black, J. M & Jacobs, E.M.. *Medical surgical nursing, clinical management for continuity of care* (5th Ed.). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Nugroho, W (2000). *Keperawatan gerontik* (Ed. 2). Jakarta: EGC.
- Notoadmodjo (2005). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Palestine, B dkk (2004). Pengaruh umur, depresi dan dimensi terhadap disabilitas fungsional lansia. Dikutip 10 Januari 2013, pada [http,v:11www, suaramerdeka.coin1harianIO2121121ragam.htni](http://v:11www.suaramerdeka.coin1harianIO2121121ragam.htni). Tanggal 21-11-2009
- Pinkowish (2009). Lima hal yang perlu anda ketahui tentang stres dan tidur. *Livestrong.com*. Dikutip tanggal 16 Februari 2010.
- Perlis M L, Smith M T, Pigeon WR. (2005). *Etiology and Pathophysiology of Insomnia*. Dalam Kryger M, et al. Eds. *Priciples and Practice of sleep Medicine* (4th Ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders. 2005. p. 714-26

